Institut de la statistique du Québec

zoom santé

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Juin 2007
Version révisée

Santé générale, santé mentale et stress au Québec

Regard sur les liens avec l'âge, le sexe, la scolarité et le revenu

Série *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*

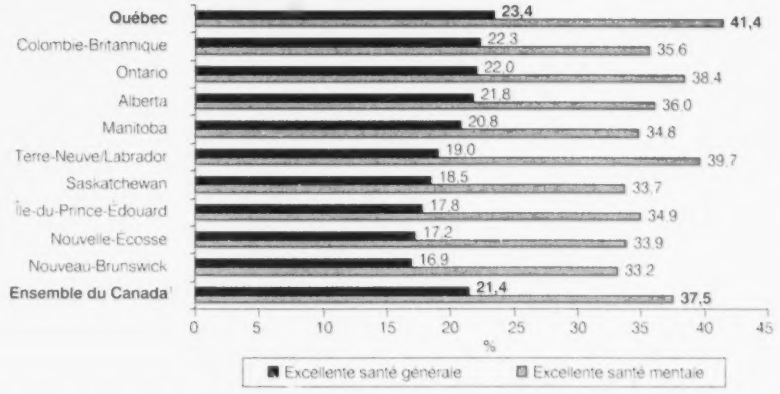
Par MONIQUE BORDELEAU et ISSOUF TRAORÉ, Institut de la statistique du Québec

La perception de la santé est un indicateur fiable et valide du fonctionnement physique et mental[1] utilisé dans plusieurs enquêtes sociosanitaires à travers le monde et qui présente l'avantage de pouvoir être appliqué à l'ensemble de la population. Quatre indicateurs de santé perçue sont abordés dans cet article, soit l'auto-évaluation de la santé générale, l'auto-évaluation de la santé mentale, la perception du stress dans la vie quotidienne ainsi que celui ressenti au travail. Des comparaisons entre le Québec et les autres provinces y sont discutées ainsi que les liens entre ces indicateurs. Des analyses réalisées à partir de la population québécoise et portant sur des facteurs personnels tels que l'âge, le sexe, le niveau de scolarité et le revenu sont également présentées. Une analyse temporelle des quatre indicateurs de santé perçue est également faite. Les données présentées proviennent des trois premiers cycles généraux de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC), dont l'enquête réalisée en 2005 qui fournit les données les plus récentes disponibles (voir l'encadré à la page 4).

Les Québécois, plus nombreux que les Canadiens à évaluer leur santé comme excellente

En 2005, les Québécois de 12 ans et plus se disent en excellente santé dans une proportion plus grande (23 %) que l'ensemble des Canadiens (21 %). Ils se distinguent par ailleurs de la majorité des résidants des autres provinces quant à cet aspect, à l'exception de l'Alberta et de la Colombie-Britannique. Les Québécois sont également plus nombreux que l'ensemble des Canadiens à juger leur santé mentale excellente (41 % et 38 % respectivement). Ils se distinguent à ce titre des résidants de toutes les autres provinces qui évaluent leur santé mentale comme moins bonne. En lien avec ces constats, l'article du *Zoom Santé* d'avril 2007, portant sur la satisfaction face à la vie, démontrait que, même si de faibles variations sont observables entre les provinces, les Québécois sont proportionnellement plus nombreux que les autres Canadiens à se dire hautement satisfaits de leur vie[2].

Figure 1
Pourcentage de la population de 12 ans et plus évaluant sa santé générale ou sa santé mentale comme excellente selon la province, Canada, 2005



1. Incluant le Yukon, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, cycle 3.1, fichier de microdonnées à grande diffusion.

Compilation : Institut de la statistique du Québec.

1. S. Tremblay, S. Dahinten et D. Kohen (2003). « Les facteurs liés à l'auto-évaluation de la santé chez les adolescents », supplément aux *Rapports sur la santé*, p. 7-17. Statistique Canada (82-003).
2. E. Fortin et I. Traoré (2007). « Les Québécois sont-ils satisfaits de leur vie et du cadre de vie dans lequel ils évoluent? », *Zoom santé*, coll. « Santé et bien-être », Institut de la statistique du Québec, 4 p.

Définition des variables

Auto-évaluation de la santé générale

Personnes de 12 ans et plus qui évaluent leur état de santé générale à partir de la question : « En général, diriez-vous que votre santé est : excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise? ».

Auto-évaluation de la santé mentale

Personnes de 12 ans et plus qui évaluent leur état de santé mentale à partir de la question : « En général, diriez-vous que votre santé mentale est : excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise? ».

Stress dans la vie quotidienne

Personnes de 18 à 74 ans en 2000-2001 et de 15 à 74 ans en 2003 et en 2005 qui évaluent le stress ressenti dans la vie de tous les jours à partir de la question : « En pensant à la quantité de stress dans votre vie, diriez-vous que la plupart de vos journées sont : pas du tout stressantes, pas tellement stressantes, un peu stressantes, assez stressantes ou extrêmement stressantes? ».

Stress au travail

Personnes de 15 à 74 ans ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête qui évaluent le stress ressenti au travail à partir de la question : « La question suivante se rapporte à votre entreprise ou emploi principal : au cours des 12 derniers mois, diriez-vous que la plupart de vos journées étaient : pas du tout stressantes, pas tellement stressantes, un peu stressantes, assez stressantes ou extrêmement stressantes? ».

Revenu du ménage – échelle provinciale

Il s'agit du revenu du ménage provenant de toutes sources et classé en fonction des seuils de faible revenu de Statistique Canada pour l'année 2004; la taille du ménage et celle de la municipalité de résidence sont prises en compte. La distribution en déciles (10 groupes de taille égale) est faite par la suite en ordre croissant de revenu, par province.

L'âge, le niveau de scolarité et le revenu : un lien certain avec l'auto-évaluation de la santé

L'auto-évaluation de la santé est liée à l'âge (tableau 1). Les plus jeunes se disent en meilleure santé et c'est particulièrement frappant chez les personnes de moins de 45 ans qui se distinguent des personnes plus âgées (27 % des 12-24 ans et 28 % des 25-44 ans se disent en excellente santé, comparativement à 22 % chez les 45-64 ans et à 13 % chez les personnes de 65 ans et plus). La perception de la santé mentale est également liée à l'âge, mais la seule distinction se trouve entre les personnes de 65 ans et plus et celles de 45 à 64 ans (39 % et 43 % respectivement), ces dernières étant, en proportion, plus nombreuses à s'estimer en excellente santé mentale.

Concernant le niveau de scolarité, on constate que les Québécois titulaires d'un diplôme d'études postsecondaires se disent en excellente santé tant générale que mentale dans des proportions significativement plus élevées que ceux qui n'ont pas terminé leurs études secondaires (27 % et 18 % respectivement pour ce qui est de la santé générale et 43 % et 39 % respectivement pour ce qui se rapporte à la santé mentale).

Les personnes disposant d'un revenu du ménage plus élevé sont également plus nombreuses en proportion à évaluer leur santé comme excellente; c'est le cas de 30 % d'entre elles dans les déciles les plus élevés (8-9-10), comparativement à 19 % des personnes se trouvant dans le décile le moins élevé. La différence entre ces deux catégories de revenu persiste en ce qui a trait à la perception de la santé mentale.

Tableau 1
Pourcentage de la population de 12 ans et plus évaluant sa santé (générale et mentale) comme excellente ainsi que son niveau de stress (quotidien et au travail) comme élevé selon l'âge, le niveau de scolarité et le niveau de revenu, Québec, 2005

	Excellente santé générale	Excellente santé mentale	Stress quotidien élevé[1]	Stress au travail élevé[2]
	%			
Groupe d'âge				
12 à 24 ans	26,6	42,0	22,6	25,2
25 à 44 ans	28,2	40,4	33,3	41,2
45 à 64 ans	21,5	43,0	26,2	37,7
65 ans et plus	12,7	39,4	10,1	13,6
Niveau de scolarité				
Moins d'un diplôme d'études secondaires	17,5	38,6	17,5	27,3
Diplôme d'études secondaires	23,4	42,7	23,1	31,3
Études postsecondaires	23,4	41,8	27,9	31,5
Diplôme d'études postsecondaires	26,5	42,7	30,2	40,4
Niveau de revenu				
Décile 1	18,7	35,9	25,8	30,6
Déciles 2-3	18,0	35,6	23,5	32,6
Déciles 4 à 7	23,9	42,1	25,4	35,5
Déciles 8 à 10	29,5	47,6	31,8	41,6

1. Population de 15 à 74 ans.
2. Population de 15 à 74 ans ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Source : Statistique Canada. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, cycle 3.1, fichier de micro-données à grande diffusion.
Compilation : Institut de la statistique du Québec.

Enfin, au Québec, en 2005, les hommes et les femmes évaluent leur santé, tant générale que mentale, de façon à peu près similaire, contrairement à ce qui a déjà été rapporté dans d'autres études.

Les Québécois et le stress

Les Québécois âgés de 15 à 74 ans affichent un degré de stress relativement élevé dans leur vie quotidienne; près de 27 % considèrent leurs journées comme assez ou extrêmement stressantes, comparativement aux Canadiens qui se disent dans cette situation dans une proportion d'environ 23 % (figure 2). Le Québec se distingue également des autres provinces où les proportions de personnes indiquant vivre un tel stress varient de 15 % à Terre-Neuve-et-Labrador à près de 24 % en Ontario. En ce qui a trait au stress ressenti au travail[3], on observe un phénomène semblable : près de 37 % des Québécois se disent assez ou

3. Concernant le stress au travail, la population d'inférence est celle âgée de 15 à 74 ans ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête.

extrêmement stressés, comparativement à 29 % des Canadiens. En cette matière une fois de plus, le Québec se distingue des autres provinces.

Quelques facteurs personnels liés au stress

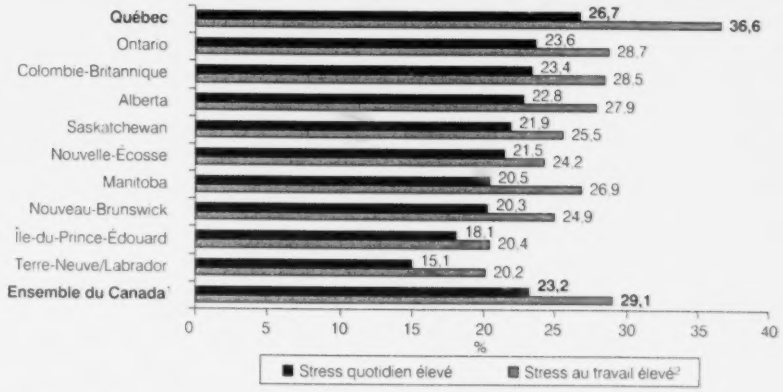
En consultant le tableau 1, on constate que le stress, aussi bien celui qu'on ressent au quotidien qu'au travail, est lié à l'âge et que ce sont les personnes de 25 à 44 ans qui sont les plus touchées. En effet, environ 33 % des personnes de ce groupe d'âge se disent assez ou extrêmement stressées, comparativement à des proportions variant de 10 % chez les personnes âgées de 65 à 74 ans à un peu plus de 26 % dans le groupe des 45-64 ans.

On observe par ailleurs une relation positive entre le niveau de scolarité et le stress dans la vie quotidienne, les deux augmentant dans la même direction. Alors que près de 18 % des personnes n'ayant pas obtenu de diplôme d'études secondaires se disent stressées, c'est le cas d'environ 30 % de la population ayant obtenu un diplôme d'études postsecondaires. La même tendance est observable quant au stress au travail; environ 40 % des personnes titulaires d'un diplôme d'études postsecondaires se disent assez ou extrêmement stressées au travail, comparativement à 27 % des personnes n'ayant pas terminé leurs études secondaires.

Le stress perçu est également lié au niveau de revenu. Environ 26 % des personnes se situant dans le décile inférieur de revenu se disent assez ou extrêmement stressées, comparativement à près de 32 % des personnes se classant dans les trois déciles supérieurs. Cette relation est également marquée en ce qui a trait au stress au travail car près de 31 % des personnes se situant dans le premier décile se déclarent assez ou extrêmement stressées au travail, comparativement à environ 42 % de celles qui occupent les trois déciles supérieurs.

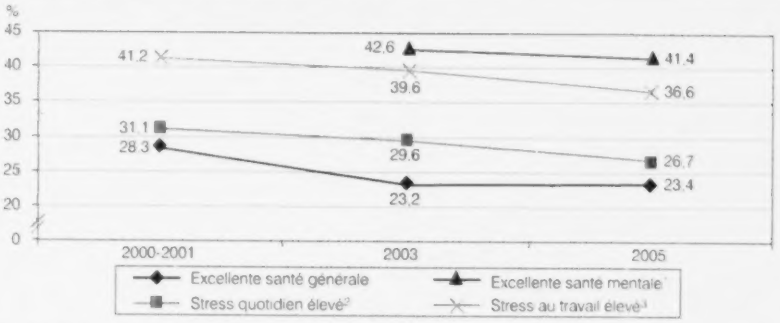
On remarque par ailleurs que les femmes se disent davantage stressées au travail que les hommes (38 % et 35 % respectivement, données non présentées). De plus, des proportions plus grandes de personnes résidant en région urbaine disent ressentir un stress élevé tant au quotidien (28 % et 23 % respectivement) qu'au travail (38 % c. 33 %), que de personnes habitant en région rurale (données non présentées).

Figure 2
Pourcentage de la population de 15 à 74 ans évaluant son niveau de stress (quotidien et au travail) comme élevé selon la province, Canada, 2005



1 Incluant le Yukon, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut.
2 Population de 15 à 74 ans ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête.
Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, cycle 3.1, fichier de microdonnées à grande diffusion.
Compilation : Institut de la statistique du Québec.

Figure 3
Pourcentage de la population de 12 ans et plus évaluant sa santé (générale et mentale) comme excellente ou son niveau de stress (au quotidien et au travail) comme élevé, Québec, 2000-2001, 2003 et 2005



1 Pas de données disponibles en 2000-2001.
2 Population de 18 à 74 ans en 2000-2001 et de 15 à 74 ans en 2003 et en 2005.
3 Population de 15 à 74 ans ayant travaillé au cours des 12 mois précédant l'enquête.
Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, cycles 1.1, 2.1 et 3.1, fichiers de microdonnées à grande diffusion.
Compilation : Institut de la statistique du Québec.

Santé et stress, comment ces phénomènes évoluent-ils depuis 2000-2001?

La perception de la santé générale semble être moins favorable en 2005 qu'elle ne l'était en 2000-2001 (figure 3). En effet, 28 % des Québécois se disaient en excellente santé en 2000-2001, tandis qu'ils étaient 23 % à faire ce constat en 2005. Une tendance similaire est observable quant à la santé mentale entre 2003 et 2005[4]. En ce qui a trait au stress vécu quotidiennement, on note également qu'il tend à diminuer à chaque cycle d'enquête, passant d'un peu plus de 31 % en 2000-2001 à près de 27 % en 2005. Le stress ressenti au travail suit cette courbe puisqu'on s'aperçoit qu'au premier cycle de l'enquête, 41 % des personnes se disaient assez ou extrêmement stressées, proportion établie à près de 37 % en 2005.

4 Cet indicateur n'a pas été documenté en 2000-2001.

La santé et le stress : deux phénomènes liés

Le lien entre le stress et la détresse psychologique ainsi que certains problèmes de santé (à court mais surtout à long terme) a déjà été rapporté[5]. Les analyses réalisées pour cette publication, à partir des données de 2005, soutiennent ce constat en indiquant aussi que la santé et le stress sont des phénomènes liés (données non présentées). En effet, on remarque un lien évident entre une évaluation positive de la santé générale et de la santé mentale. Dans cette veine, une évaluation positive de la santé mentale est associée à un stress plus faible tant dans la vie quotidienne qu'au travail. Lorsque la relation entre ces deux dernières sources de stress est examinée, on observe – comme on s'y attendait – que la majorité des Québécois affirmant avoir des journées assez ou extrêmement stressantes vivent aussi un plus grand stress au travail.

Conclusion

Les données analysées dans ce bulletin, selon lesquelles les Québécois se perçoivent en meilleure santé que les Canadiens, sont encourageantes lorsqu'on sait que l'auto-évaluation de la santé est un bon prédicteur des problèmes de santé chronique, de la détérioration fonctionnelle et de l'utilisation de services médicaux[6]. Elles peuvent par ailleurs paraître contradictoires puisqu'elles mettent en évidence un certain paradoxe selon lequel, bien que les Québécois se disent en meilleure santé que l'ensemble des Canadiens, ils sont également plus nombreux à estimer faire face à un stress élevé dans leur vie quotidienne ainsi qu'au travail.

Par ailleurs, on observe une tendance en vertu de laquelle la population évalue sa santé mentale de façon plus positive que sa santé en général. Est-ce en raison de tabous encore bien présents entourant la santé mentale? Est-ce parce que l'auto-évaluation de la santé générale reflète une appréciation englobant plusieurs aspects de la santé? À ce sujet, il est reconnu que l'idée qu'une personne se fait de sa santé ne repose pas seulement sur son état physique. Des travaux de recherche ont par ailleurs démontré qu'une évaluation négative de la santé est liée à des problèmes physiques, tandis qu'une évaluation positive (ce qui est rapporté dans cet article) reflète une vision plus globale de la santé[7].

L'analyse temporelle peut également susciter des interrogations puisque, depuis 2000-2001, la proportion de Québécois évaluant leur santé comme excellente a diminué, tandis que la part de ceux qui éprouvent un stress élevé dans la vie quotidienne et au travail a également diminué. Une évolution contraire était plutôt attendue, où on aurait observé une évolution à la baisse de l'évaluation de la santé (générale et mentale) accompagnée d'une augmentation du stress perçu. Rappelons toutefois que ce sont les personnes plus scolarisées et jouissant d'un meilleur revenu qui éprouvent un stress élevé tant au quotidien qu'au travail. Leur situation personnelle est par ailleurs reconnue comme avantageuse car ces indicateurs sont en général associés à un bon état de santé.

Afin de nuancer les résultats obtenus, indiquons qu'ils reposent sur des analyses bivariées. Des analyses plus complexes permettraient de cerner certaines variables dont l'influence est marquante quant à l'évaluation de la santé et du stress.

---

5. M. Shields (2004) « Stress, santé et bienfaits du soutien social », *Rapports sur la santé*, janvier, vol. 15, nº 1, p. 9-41, Statistique Canada (82-003)
6. M. Shields et S. Shooshtari (2001) « Déterminants de l'auto-évaluation de la santé », *Rapports sur la santé*, décembre, vol. 13, nº 1, p. 39-63, Statistique Canada (82-003)
7. *Ibid.*

À propos de l'enquête

L'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) est une série d'enquêtes générales et thématiques réalisées par Statistique Canada dans les provinces et territoires. Les enquêtes générales (analysées dans cet article) fournissent des données représentatives des régions sociosanitaires sur l'état de santé, ses déterminants et l'utilisation des services de santé. Pour chacun des cycles, environ 132 000 personnes (environ 26 000 au Québec) participent à une entrevue assistée par ordinateur, en personne ou au téléphone, d'environ 45 minutes. Un répondant de 12 ans et plus est sélectionné au hasard dans chaque ménage. La population visée est celle des ménages privés; elle ne comprend pas les résidants des réserves indiennes, des bases des Forces armées canadiennes, des établissements et de certaines régions éloignées.

Pour en savoir plus sur l'ESCC, veuillez consulter le site Web suivant :

www.statcan.ca/menu-fr.htm.

Pour accéder aux fichiers de microdonnées des enquêtes (fichiers de partage pour le Québec), on peut s'adresser au Centre d'accès aux données de recherche de l'ISQ (CADRISQ) à l'adresse www.stat.gouv.qc.ca/cadrisq ou composer le (514) 343-2299.

Ce bulletin est conçu par la Direction Santé Québec

Pour tout renseignement veuillez communiquer avec :

Jacinthe Aubin
Direction Santé Québec
Institut de la statistique du Québec
1200, avenue McGill College, 5e étage
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone : (514) 873-4749, poste 6102
Télécopieur : (514) 864-9919
Courriel : contactsante@stat.gouv.qc.ca

La version PDF de ce bulletin est diffusée sur le site Web de l'Institut, à l'adresse suivante : www.stat.gouv.qc.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
2e trimestre 2007
ISSN 1911-5520 (version imprimée)
ISSN 1911-5539 (en ligne)

© Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2006

Institut de la statistique Québec